

TEAM 1
GESUND
HEIT

05.- 09.10.2026

MENTAL HEALTH WEEK



BMW BKK
Wir. Füreinander.

MONTAG
05.10.2026

DIENSTAG
06.10.2026

MITTWOCH
07.10.2026

DONNERSTAG
08.10.2026

FREITAG
09.10.2026

Vortrag

11:30 - 12:30

Einsamkeit in Zeiten der Dauervernetzung – Miteinander verbunden und trotzdem ohne Anschluss

NEU

Vortrag

12:00 - 12:30

Was Social Media mit uns macht – Zwischen Dopamin und Dauerstress

NEU

Vortrag Special Guest

13:00 - 14:00

Die Stimme unseres Körpers – Eigenwahrnehmung als Schlüssel zur mentalen Gesundheit
Prof. Dr. Ingo Froböse

Impuls

13:00 - 13:15

Mit Klängen entspannen – Neue Energie für den (Arbeits-)Alltag

NEU

Impuls

13:45 - 14:00

Nie mehr aufschieben! – Prokrastination erfolgreich überwinden

MONTAG
05.10.2026

DIENSTAG
06.10.2026

MITTWOCH
07.10.2026

DONNERSTAG
08.10.2026

FREITAG
09.10.2026

Vortrag Special Guest

09:00 - 10:00

Burn-On: Wir sind nicht ausgebrannt – Aber knusprig an den Rändern
Nora Dietrich

Vortrag

12:00 - 12:30

Raus aus der Komfortzone – Sicher umgehen mit Unsicherheiten

Vortrag Special Guest

13:00 - 14:00

Gut schlafen, besser leben – Warum Schlaf für die mentale Gesundheit so wichtig ist
Dr. Michael Feld

Vortrag

16:00 - 17:00

Stressfaktor Mensch – Wie wir mit Menschen, die uns anstrengen, souverän umgehen können

MONTAG
05.10.2026

DIENSTAG
06.10.2026

MITTWOCH
07.10.2026

DONNERSTAG
08.10.2026

FREITAG
09.10.2026

Mental Health Talk - Deine Fragen

09:00 - 10:00

Ich hab's doch gewusst (und trotzdem nicht gemacht) – Wie Verhaltensänderung gelingt
Annette Weppelmann

NEU

Vortrag Special Guest

10:30 - 11:30

Das Limit bin nur ich
Jonas Deichmann

Vortrag

12:00 - 12:30

Versagensangst – Der „innere Kritiker“ und wie man ihn beruhigt

Vortrag

17:30 - 18:00

Daten, Schritte, Schlaf – Wie viel Tracking tut uns gut?

NEU

MONTAG
05.10.2026

DIENSTAG
06.10.2026

MITTWOCH
07.10.2026

DONNERSTAG
08.10.2026

FREITAG
09.10.2026

Vortrag

09:00 - 10:00

Wenn die Angst übernimmt – Panikattacken verstehen und bewältigen

NEU

Vortrag Special Guest

10:30 - 11:30

Kleine Schritte, große Wirkung – Wie ich gelernt habe, mit meinen Ängsten zu leben – und wieder zu lachen
Mathias Mester

Mental Health Talk - Deine Fragen

11:30 - 12:30

Kinder im Stress begleiten – Impulse zur Stärkung der mentalen Gesundheit
Nathalie Gröger

NEU

Vortrag

11:30 - 12:30

Toxische Empathie erkennen und verändern – Wenn Mitgefühl zur Belastung wird

NEU

Mitmachangebot

16:00 - 16:30

Theorie und Praxis

Mental Load mit Journaling abbauen – Schreibimpulse für mehr Selbstfürsorge

NEU

MONTAG
05.10.2026

DIENSTAG
06.10.2026

MITTWOCH
07.10.2026

DONNERSTAG
08.10.2026

FREITAG
09.10.2026

Vortrag

09:00 - 10:00

Sinnfindung in unsicheren Zeiten – Was deinem Leben Halt gibt

NEU

Vortrag Special Guest

11:30 - 12:30

Vertrau auf dich – Leichter mit Veränderungen umgehen
Prof. Dr. Jutta Heller

Vortrag

14:30 - 15:30

Vertiefende Informationen

Differenziert kommunizieren – Gewaltfreie Kommunikation für bewusste Begnungen

NEU

Vortrag

16:00 - 17:00

Emotionale Balance statt People Pleasing – Für eine gesunde Abgrenzung im Arbeitsleben